



V3: Bio-Köfte mit Minzejoghurt und Pitabrot

dazu Rotkohlsalat mit Ingwer



30-40min



3-4 Personen

Köfte sind die kräftig gewürzte orientalische Antwort auf die uns bekannten Fleischklößchen und von Nordafrika bis nach Indien heiß begehrt. Wir sind auch Feuer und Flamme für die schmackhaften, saftigen Buletten und servieren zur Abkühlung einen süßsauer eingelegten Rotkohlsalat mit aromatischem Ingwer. Eingehüllt im warmen Pitabrotmantel mit frischem Minzejoghurt - Genuss pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Pitabrot ^{1,6,11}
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 50ml Essig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die Pitabrote können statt im Ofen auch in einem Toaster erwärmt werden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 940kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 44.8g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 50ml Essig und 50ml Wasser mit 1EL Zucker und 2TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Ingwer** und den **Rotkohl** mit dem **Einlegesud** vermengen.



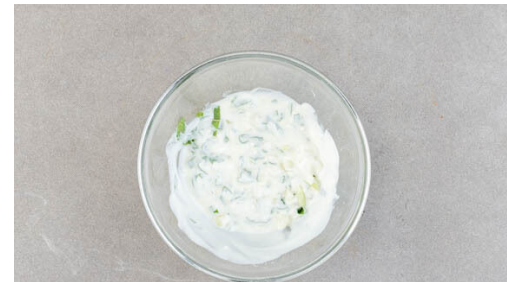
4. Brote erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



2. Hackfleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten.



5. Joghurt würzen

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **2/3 der Minzeblätter** mit dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Köfte braten

Die **Hackmasse** in **16 gleich große Kugeln** formen, dazu am besten die **Hackmasse** in 2 Portionen teilen und jede Portion wiederum teilen, bis die gewünschte Anzahl erreicht ist. Die **Hackkugeln** leicht flach und in eine ovale Form drücken, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist.



6. Gurke schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Pitabrote** aufschneiden, mit dem **Minzejoghurt** bestreichen und mit dem **Rotkohlsalat**, der **Gurke** und **je 2 Köfte** belegen. Mit den **restlichen Minzeblättern** garnieren und mit **ggf. übrigen Gurken, Rotkohlsalat und Minzejoghurt** servieren.